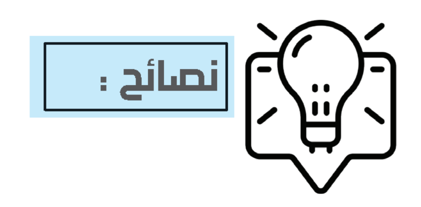
- نظام غذائي قليل الدهون (2570 سعر حراري ، 2155 ملغم صوديوم، 3000ملغم بوتاسيوم، 1585 ملغم فسفور) :

- **الفطور :** 2 كبيرة ملعقة لبنة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون + تفاحة + 120 غم خبز ابيض + بيضة مسلوقة + ملعقة كبيرة مربى + نصف كوب حليب.
- **وجبة خفيفة :** شرحات خضار طازجة +2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **الغداء :** فخذة دجاج +2 كوب أرز مفلفل + كوب ونصف خضار مطبوخة .
- **وجبة خفيفة :** حبة أجاص + حبة صغيرة بطاطا مسوقة + ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- **العشاء :** 120غم خبز ابيض+ نصف كوب لبن رائب + 60 غم لحمة او فخذة دجاج +تفاحة + ملعقة كبيرة عسل .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض.
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان.
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .